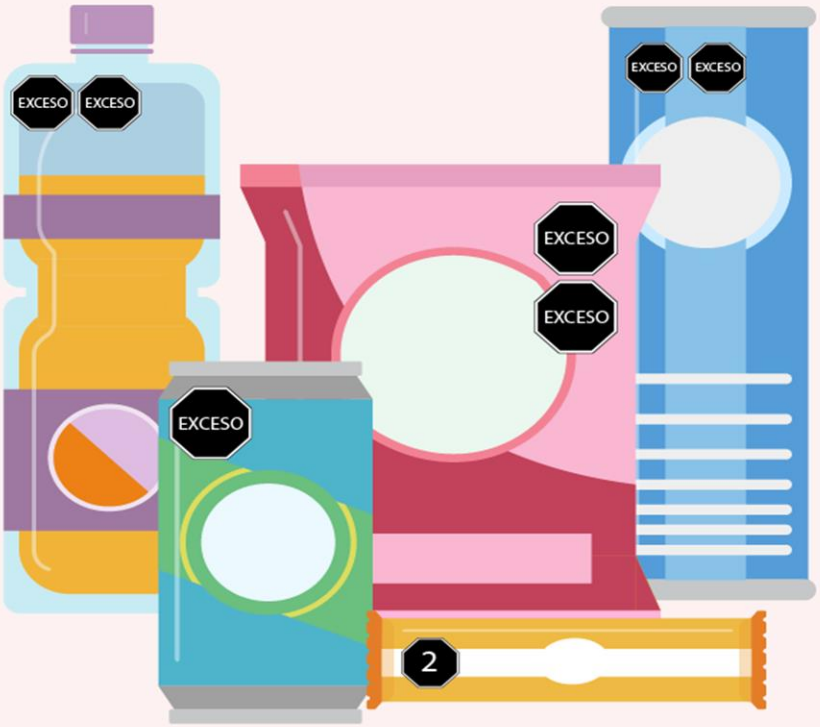
ETIQUETADO

ALIMENTOS Y BEBIDAS

¿Cómo leer el nuevo etiquetado?



Introducción

La Norma Oficial Mexicana NOM-051 sobre el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasados: entro en vigor el 1 de octubre del año 2020.

Dicha norma establece la información comercial y sanitaria que debe contener el empaque y etiquetado del producto pre envasado, el cual advierte de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrimentos críticos e ingredientes que representan riesgos para la salud en un consumo excesivo, con la finalidad de salvaguardar el derecho a la salud y la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad de las y los mexicanos.

En este manual encontraras el significado de los sellos y las leyendas que pueden aparecer en el etiquetado frontal de los alimentos y bebidas.

Objetivo

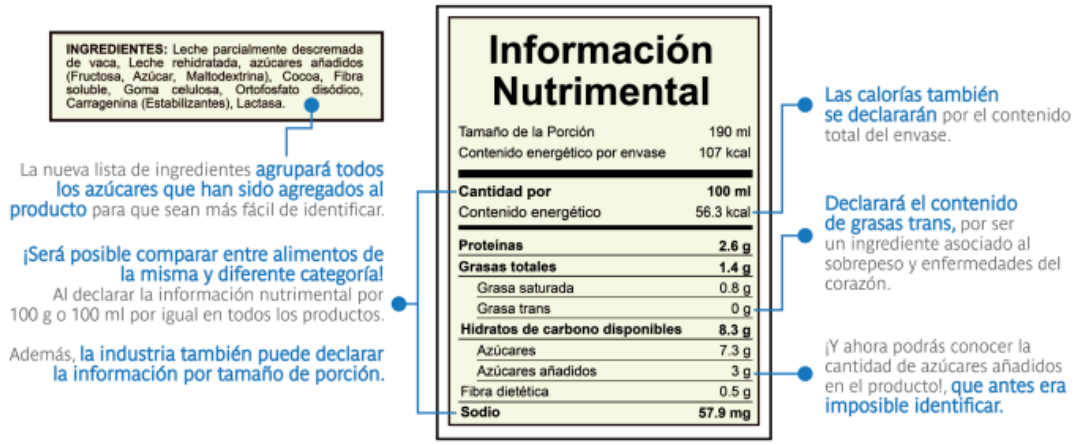
Brindar al consumidor información clara sobre el contenido de nutrimentos e ingredientes que podrían representar un riesgo a la salud.

¿Qué es el sistema de etiquetado frontal?

Son los iconos situados en la superficie principal de un producto, mostrando de manera clara sencilla y visible si un alimento representa exceso de: calorías, sodio, grasas trans, azúcares y grasas saturadas.

¿Qué es la declaración nutrimental?

Es la enumeración del contenido de nutrimento de un alimento o de una bebida no alcohólica pre envasados.


INGREDIENTES: Leche parcialmente descremada de vaca, Leche rehidratada, azúcares añadidos (Fructosa, Azúcar, Maltodextrina), Cocoa, Fibra soluble, Goma celulosa, Ortofosfato disódico, Carragenina (Estabilizantes), Lactasa.
La nueva lista de ingredientes agrupará todos los azúcares que han sido agregados al producto para que sean más fácil de identificar.
¡Será posible comparar entre alimentos de la misma y diferente categoría!
Al declarar la información nutrimental por 100 g o 100 ml por igual en todos los productos.
Además, la industria también puede declarar la información por tamaño de porción.
Información Nutrimental
Tamaño de la Porción 190 ml
Contenido energético por envase 107 kcal
Cantidad por 100 ml
Contenido energético 56.3 kcal
Proteínas 2.6 g
Grasas totales 1.4 g
Grasa saturada 0.8 g
Grasa trans 0 g
Hidratos de carbono disponibles 8.3 g
Azúcares 7.3 g
Azúcares añadidos 3 g
Fibra dietética 0.5 g
Sodio 57.9 mg
Las calorías también se declararán por el contenido total del envase.
Declarará el contenido de grasas trans, por ser un ingrediente asociado al sobrepeso y enfermedades del corazón.
¡Y ahora podrás conocer la cantidad de azúcares añadidos en el producto!, que antes era imposible identificar.

Declaración Nutrimental

01

Contenido energetico

Es la cantidad de kcal que contiene 100 gr o 100 ml o una porcion del producto.

02

Proteinas

Son la cantidad de proteínas que contienen 100 gr o 100 ml o una porción del producto. Se recomienda consumir al día 1 gr de proteína por kg de peso en la población Mexicana.

03

Hidratos de carbono

Son la cantidad de hidratos de carbono (azucares y añadidos durante la preparación del producto en 100 gr o 100 ml o una porción del producto.

04

Grasas saturadas y grasas trans

Son la cantidad de grasas que contienen 100 gr o 100 ml o una porción del producto.

05

Fibra dietética

Es la cantidad de fibra que contienen 100 gr o 100 ml o una porción del producto. Se recomienda consumir al día 30 gr de fibra.

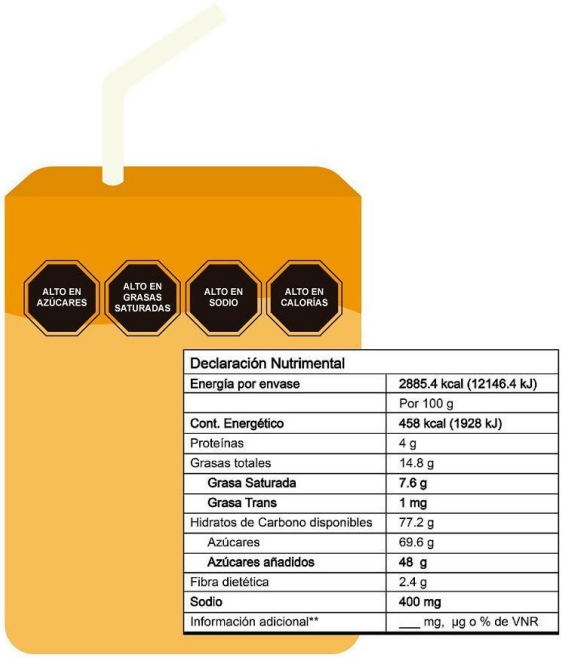
06

Sodio

Es la cantidad de sodio que contienen 100 gr o 100 ml o una porción del producto. La OMS recomienda no consumir mas de 2 gr al día.

¿En que se basa?

La declaración nutrimental se basa en: **100 gr** / **100 ml**



Declaración Nutrimental	
Energía por envase	2885.4 kcal (12146.4 kJ)
	Por 100 g
Cont. Energético	458 kcal (1928 kJ)
Proteínas	4 g
Grasas totales	14.8 g
Grasa Saturada	7.6 g
Grasa Trans	1 mg
Hidratos de Carbono disponibles	77.2 g
Azúcares	69.6 g
Azúcares añadidos	48 g
Fibra dietética	2.4 g
Sodio	400 mg
Información adicional**	___ mg, µg o % de VNR

De esta manera facilita la comparación entre productos que son de la misma categoría.

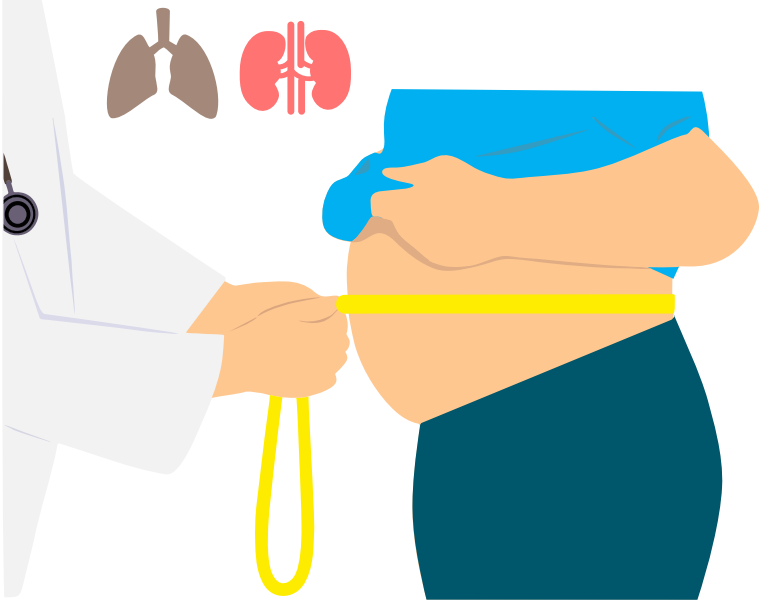
ALIMENTOS SOLIDOS: **100 gr** → Contiene mas de **275 Kcal**

ALIMENTOS LIQUIDOS: **100 ml** → Contiene mas de **70 Kcal**

Sellos de advertencia

Determinan la calidad nutrimental del alimento, mas no la cantidad a consumir.

Serán 5 sellos de advertencia en forma de octágonos los cuales ayudara a que el consumidor pueda elegir productos de mejor calidad ya que expresa de manera sencilla el contenido del producto.



Estos son nutrimentos críticos los cuales tienen efectos nocivos para la salud

Exceso calorías

Portaran el sello cuando en:

100 gr de producto → Es igual o mayor a **275 Kcal**

100 ml de producto → Es igual o mayor a **70 Kcal o a 8 kcal de azucares libres**

El exceso de calorías o energía en cualquier forma se puede almacenar como grasa corporal ocasionando problemas para la salud como lo es el sobrepeso y la obesidad.

Exceso azucares

Portaran el sello cuando:

100 gr de producto

100 ml de producto

Es igual o mayor a **10% del total de energía provenientes de azucares libres**

Su exceso puede provocar caries, obesidad, enfermedades del corazón, hígado graso, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y muerte prematura.

Exceso grasas saturadas

Portaran el sello cuando en:

100 gr de producto → Es igual o mayor a **10% del total de energía de grasas saturadas**

El exceso de alimentos o bebidas altos en grasas saturadas esta relacionado con elevación de colesterol malo, hipertensión arterial y diabetes.

Exceso grasas trans

Portaran el sello cuando:

100 gr de producto

100 ml de producto

Es igual o mayor a **1% del total de energía de grasas trans**

El exceso de alimentos o bebidas altos en grasas trans esta relacionado con elevación de colesterol malo, hipertensión arterial, infartos y diabetes.

Exceso sodio

Portaran el sello cuando en:

100 gr de producto → Es igual o mayor a **1 mg de sodio por kcal o 300 mg**

100 ml de producto → Es igual o mayor a **45 mg de sodio**

Relacionado a problemas de hipertensión arterial, retención de líquidos, en pacientes con enfermedad renal se recomienda consumir de forma controlada.

Sellos numéricos

Son sellos de advertencia que se colocan en empaques pequeños cuya superficie sea menor o igual a 40 cm2.

Expresan la cantidad de sellos que debe contener un producto pre envasado de acuerdo a la cantidad de nutrimentos que cumplen con el perfil nutrimental.

Leyendas

2 leyendas las cuales van dirigidas especialmente para los niños ya que son leyendas precautorias la primera para productos que contienen edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína, sustancias que dañan la salud de los niños.

CONTIENE ENDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

El consumo de edulcorantes no calóricos se relaciona con ganancia de peso, enfermedades del corazón y efectos metabólicos.

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

El consumo de cafeína se relaciona con daños fisiológicos, psicológicos y conductuales sobre todo en niños con padecimientos psiquiátricos o problemas del corazón.

Sellos didácticos

EXCESO CALORÍAS

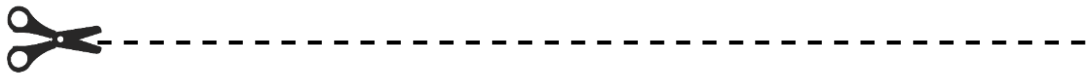
El exceso de calorías o energía en cualquier forma se puede almacenar como grasa corporal ocasionando problemas para la salud como lo es el sobrepeso y la obesidad.

EXCESO AZÚCARES

Su exceso puede provocar caries, obesidad, enfermedades del corazón, hígado graso, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y muerte prematura.

El exceso de alimentos o bebidas altos en grasas saturadas esta relacionado con elevación de colesterol malo, hipertensión arterial y diabetes.

El exceso de alimentos o bebidas altos en grasas trans esta relacionado con elevación de colesterol malo, hipertensión arterial, infartos y diabetes.



EXCESO SODIO

Relacionado a problemas de hipertensión arterial, retención de líquidos, en pacientes con enfermedad renal se recomienda consumir de forma controlada.